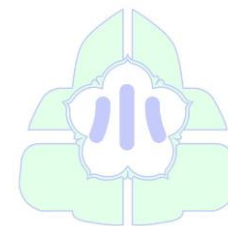


着衣水泳



水泳指導の一環として「着衣水泳」を行いました。水着で動いている時よりも重くて動きづらそうにしていました。おぼれてしまった時には、「静かに浮いて救助を待つ」ことが大切になります。そのために、大の字になって浮く「背うき」や、ペットボトルを抱きかかえて浮く「ラッコ浮き」を実践しました。

